**Шумак**

Мало кто знает, что на юге Сибири есть уникальное место, где вода исцелят людей. Это место называется «Малым Тибетом» или Долиной Шумакских источников. Она находится в центре Восточных Саян, в долине реки Шумак, которая и славится своими чудодейственными источниками минеральной воды. Расположение долины -  высоко в горах, на высоте 1558 метров. Добраться до нее будет не просто, Вам придется преодолеть не только горные реки, но и перевал около трех километров.  Но это того стоит. На территории Долины находятся около ста  целебных источников. Они выглядит, как маленькие впадины в почве, заполненные водой, отличающиеся по составу, вкусу и температуре.

Вода источников подразделяется на воду с содержанием углекислоты, гидрокарбоната, термальная и магниево-кальциевая вода.  Температура источников варьируется от плюс десяти до плюс тридцати пяти градусов по Цельсию.  Особую ценность в источниках представляет радон. Как известно, этот радиоактивный элемент широко применяется для принятия радоновых ванн. При температуре выше 30 градусов, он представляет опасность из-за повышенной радиации.

При посещении долины необходимо соблюдать все правила.  Одно из которых, не трогать выемки источников руками. Когда-то здесь необходимо было пользоваться ложками, чтобы достать воду  не касаясь дна и возле каждого источника, стояла тара из коры березы, которую и использовали для питья, потом ее оставляли на этом же месте, для следующего посетителя. Главные источники были подписаны, для каждого органа предоставлялся свой источник. Шумак – это особое место, где человек может отдохнуть и душой и телом. Рекомендуемое время для посещения долины – лето.